

# Kursplan

**gültig ab 01.04.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09.00-10.00 Bauch-Beine-Po	09.00-10.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	09.30-10.30 Zirkeltraining (Trainingsfläche)	09.30-10.30 Wirbelsäulen- gymnastik		09.30-10.30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
	10.00-11.00 Wirbelsäulen- gymnastik	10.00-11.00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		10.30-11.30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		
17.00-18.00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>				17.00-17.30 Power Bauch		
18.00-19.00 Wirbelsäulen- gymnastik	18.00-19.00 Functional Fitness	18.00-19.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18.00-19.00 Rücken Fit	17.30-18.30 Zumba	<b>Öffnungszeiten: Sauna gemischt:</b> Mo-Fr 08:30-22.00 Uhr Mo & Mi 11.00-21.30 Uhr Sa 10.50-17.00 Uhr Di 11.00-16.00 Uhr So (Sommer) 9.00-14.00 Uhr Do 14.00-21.00 Uhr So (Winter) 9.00-17.00 Uhr Fr 11.00-21.00 Uhr Sa 13.00-16.00 Uhr Sommer: Juli & August So (Sommer) 10.00-13.50 Uhr So (Winter) 10.00-16.00 Uhr	
19.00-20.00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19.00-20.00 Cycling (extra Raum)	19.00-20.00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19.00-20.00 Yoga	18.30-19.30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>Kinderbetreuung: Sauna Damen:</b> Mittwoch 09:00-12.00 Uhr Dienstag 16.00 - 21.30 Uhr	
	19.00-20.00 Zumba					

**\*Kurse finden erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Leuten statt.**